5.111 Polievka z kyslej kapusty so zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kapusta kyslá	3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
zemiaky	3,00	2,10	3,00	2,10	3,50	2,45	3,50	2,45
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
smotana	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0, 40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do slanej vody s pridaním rasce a očistenej cibule. Kyslú kapustu pokrájame, zalejeme vodou, povaríme, pridáme uvarené zemiaky a zahustíme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, červenú mletú papriku, smotanu, zalejeme vodou, dochutíme cukrom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	274	66	1,25	2,4	0,9	9,0	1,5	36,5	0,4	0,002	0,0	0,0	13,1	0,0
B	333	80	1,42	3,1	1,2	10,7	1,5	39,8	0,4	0,002	0,0	0,0	13,1	0,0
C	399	96	1,59	4,3	1,8	11,7	1,8	45,5	0,5	0,002	0,0	0,0	15,3	0,0
D	483	116	1,80	5,5	2,5	13,7	1,9	52,1	0,6	0,00	0,0	0,0	17,0	0,0

										3				